



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode :

47. Je culpabilise de devoir annuler à la dernière minute (Comment concilier vie sociale et maladie chronique)

Hello et bienvenue dans Ce Que Je Retiens, un podcast qui mêle expériences de vie et coaching pour t'apprendre à te détacher du regard des autres. Je m'appelle Camille et je suis coach de vie certifiée. C'est parti !

Partage d'expérience

Aujourd'hui, dans ce 47^e épisode, je te partage ce que je retiens de mes peurs, mes angoisses et de ma culpabilité quand ma santé ne me permet pas de tenir mes engagements sociaux. Je te donne des clés pour t'apprendre à concilier vie sociale et maladie chronique.

J'ai fait un burn-out et une dépression à 26 ans. Et je vis avec de l'endométriose et de l'adénomyose depuis 2005. Crois-moi, je connais la souffrance psychique et physique. Je sais ce que ça fait de ne pas se sentir normale. D'avoir peur d'être jugée aussi bien par mes proches, que par mes collègues et même des inconnu-es.

Je connais l'ascenseur émotionnel de se réjouir d'une sortie avec mes ami-es et l'angoisse de devoir leur annoncer à la dernière minute que je ne pourrais pas venir.

Tellement de fois je n'ai pas réussi à leur dire que je ne viendrais pas. J'y suis allée quand même, malgré tous les symptômes psychiques comme physiques.

J'ai passé un moment en mi-molle : j'étais à la fois contente d'être avec mes ami-es et en même temps, tellement absente. Absente parce que ma tête était ailleurs. Mes symptômes prenaient tellement de place que je n'arrivais pas à savourer l'instant présent. Il était impossible pour moi de rire avec mes ami-es tant je souffrais. Je ne rêvais que d'une chose : rentrer chez moi pour apaiser mes symptômes. Mais j'étais tétanisée par mes angoisses et mes peurs.

Et si on ne m'invite plus ? Et si on pense que je ne les aime pas ? Et si on pense que je suis inintéressante ? Que je suis reloue avec ma maladie ? Que je ne suis qu'une chochette ennuyeuse ? Et si je les perdais elles aussi ?



Vraiment, cette prison mentale pouvait être même plus inconfortable que certains de mes symptômes.

Une fois rentrée chez moi, je m'écroulais, et pas que physiquement. Il me fallait des jours voire des semaines pour récupérer de cette sortie. Jusqu'à la suivante, avec en plus de gérer la maladie, de devoir subir tout le brouhaha mental à angosser, stresser, m'inquiéter, avoir peur...

Si je te raconte tout ça, c'est pour te dire que je comprends ce par quoi tu passes. C'est vraiment dur de gérer sa maladie au quotidien. Et ça l'est encore plus, face au regard des autres.

Alors aujourd'hui, où j'en suis ? Et bien je vais mieux, même si mes maladies progressent.

J'ai réussi à trouver un équilibre entre maladies et vie sociale. Pas plus tard que la semaine dernière, j'ai envoyé un message à mon amie pour lui proposer de replanifier notre call, car j'avais trop mal et surtout j'étais épuisée. En décalant notre call à une date ultérieure, j'ai pu prendre soin de moi et surtout offrir à mon amie une Camille pleinement disponible lors de notre call.

Ce que je retiens de mes peurs, mes angoisses et de ma culpabilité quand ma santé ne me permet pas de tenir mes engagements sociaux, c'est qu'apprendre à gérer son énergie est la clé d'une vie sociale épanouie.

Discussion

En effet. En tant qu'être humain, ton niveau d'énergie est épuisable. Il est donc normal que tu aies besoin de te reposer, et encore plus si tu as une maladie chronique. Par ailleurs, s'inquiéter pour sa santé provoque de la fatigue ([source](#)).

Ensuite, un autre point essentiel à garder en tête, c'est que rien ne garantit que tes proches vont mal prendre le fait que tu ne puisses venir à leur sortie, fête ou retrouvailles. Penser de la sorte c'est ce qu'on appelle un biais de pessimisme. Je te renvoie à l'épisode 37 pour t'apprendre à t'en défaire.

Et puis notre biais de pessimisme nous empêche aussi de voir tout ce qu'il y a de bon à décommander une sortie sociale. Par exemple :

- On donne l'opportunité à d'autres personnes de prendre soin d'elles également.
- On participe à créer une relation de confiance mutuelle.
- On se donne les moyens de s'éviter l'aggravation de certains symptômes.
- Etc.

En plus du biais de pessimisme, on fait d'autres erreurs de pensées:

- Croire que nos proches ne comprendraient pas notre situation.



- Croire qu'on n'est pas normale.
- Croire que l'on n'est pas capable de dire la vérité à nos proches.
- Croire qu'on va créer un conflit ou une dispute en étant honnête.
- Croire qu'on va déranger l'autre.

Le truc c'est que la plupart du temps, notre entourage nous aime et nous veut du bien. Trop souvent on se met inutilement sur la défensive face à nos proches.

Bien entendu que tes proches comprendront que tu ne puisses pas venir au brunch dimanche. Bien entendu que ton entourage comprendra que tu n'arrives pas à porter ton neveu dans tes bras ou que tu rentres plutôt de la balade familiale.

En revanche, si certaines personnes de ton entourage ne le comprennent pas, alors il serait intéressant de te questionner sur l'intérêt de les garder dans ton cercle social. Dans l'épisode 45 je te parlais justement de s'entourer de personnes qui nous acceptent telle que nous sommes.

Enfin, ce à quoi on résiste, persiste. En d'autres termes, moins tu écoutes ton corps et ses symptômes, plus ces vont persister et prendre de la place. En apprenant à prendre soin de toi au début de l'apparition d'un symptôme physique ou mental, tu te donnes l'opportunité de récupérer plus rapidement. Stefan Zweig a notamment dit ceci "La pause elle-même fait partie de la musique". Je pose ça là :)

Pour conclure cette partie de discussion, je voulais te dire qu'avoir une maladie n'est pas une tare. Oui c'est lourd à porter, mais tu as le droit, la possibilité et la capacité de t'alléger de poids inutiles, alors profite-en. Déleste-toi de l'inquiétude de ne pas être comprise par tes proches, de la peur d'être moins aimée en annulant une sortie. Libères toi de ces pensées parasites qui te tirent vers le bas.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites apprendre à concilier vie sociale et maladie chronique, voici ce que je te propose :

1. Imagine que tu as 15 points d'énergie par jour. Comment les dépenses-tu ? Combien de points souhaites-tu attribuer à l'entretien de la maison ? A ta famille ? A ton travail ?
 - 1.1. T'organiser en fonction de tes points d'énergie te permettra de te concentrer sur l'essentiel !
 - 1.2. Par exemple : si tu souhaites faire une balade en famille samedi matin, où peux-tu économiser ton énergie dans la semaine ?
2. Tu peux aussi te demander :
 - 2.1. Qu'est ce que je veux ? Qu'est ce que je peux ? Qu'est ce que je peux déléguer ?



- 2.2. Comme ça, tu seras capable de trouver un compromis juste et équilibré entre ce que ta santé te permet et ce dont tu as besoin pour être heureuse.
3. Je t'invite aussi à expliquer clairement à ton entourage ce que tu traverses. Grâce à cette clarté, tu recevras plus d'amour et de soutien avant, pendant et après cet événement social (repas, balade, sortie...).
 - 3.1. Par exemple : "En ce moment, je suis très fatiguée mais j'ai aussi envie de passer un moment ensemble. Donc il est probable que je rentre plus tôt de la balade".
 - 3.2. "En ce moment, ce n'est pas la grande forme. Ça te va si on s'appelle plutôt qu'on se voit ? J'ai très envie de te parler mais je ne me sens pas d'aller dehors."
4. Un autre outil très utile c'est de savoir choisir ses confort et inconfort au court terme versus ceux au long terme. Par exemple :
 - 4.1. Est-ce que je préfère sortir ce soir avec Suzanne quitte à avoir plus de douleurs demain.
 - 4.2. OU est-ce que je préfère être en forme demain et voir Suzanne dans une semaine.
 - 4.3. De cette manière, tu prends une décision de manière éclairée puisque tu te donnes le choix ! Tu ne subis plus la situation court terme comme long terme.
5. Si tu décides de quand même sortir à cet événement social, pose-toi un cadre en amont : détermine ton intention (connecter, bouger, rigoler...), identifie tes besoins (confort, chaleur, calme, hydratation, médicaments, sécurité...) et pose tes limites (combien de temps je reste sur place, les sujets que je ne veux pas aborder, etc). En bref, prépare cette sortie afin de réunir les conditions optimales pour passer un bon moment, malgré la maladie.
6. Pour contre balancer ton biais de pessimisme, je t'invite à te demander en quoi tu rends service à Suzanne en déclinant son invitation ? En quoi c'est mieux pour votre relation que tu annules cet événement social ?
7. Enfin, rappelle-toi que l'auto-compassion est ton alliée. Avoir une maladie, qu'elle soit visible ou invisible, physique ou mentale, bah c'est nul. Ça fait chier. C'est injuste. C'est dur à vivre. C'est normal de ressentir de la frustration, de la colère, de la tristesse, du désespoir. D'autres personnes vivent aussi ce que tu traverses. Tu as le droit de ressentir tes émotions. Je t'invite à les laisser passer dans ton corps, en les accueillant telles qu'elles sont, sans jugement. Et puis, parce que c'est déjà assez violent comme ça de vivre avec une maladie, tu as le droit de te parler avec bienveillance, comme tu parlerais à quelqu'un qui souffre. Et si les mots sont difficiles, je t'invite à utiliser les touchers apaisants. Dans les notes de l'épisode, je te laisse un lien d'une [vidéo dans laquelle je te présente quelques touchers apaisants](#).
8. Épisodes pour aller plus loin :
 - 8.1. Le 8 pour sortir de l'impuissance du quotidien, de la maladie.
 - 8.2. Le 45 pour t'affirmer de manière bienveillante.
 - 8.3. Le 13 pour identifier et combler tes besoins.
 - 8.4. Le 42 pour distinguer tes pensées parasites de tes pensées créatrices.



- 8.5. Le 39 pour sortir de la honte d'aller mal.
- 8.6. Et le 37 sur l'égoïsme et le biais de pessimisme.

Et voilà pour aujourd'hui. Et toi, que retiens-tu de cet épisode ?

Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. Si tu souhaites en savoir plus sur mon travail, rejoins-moi sur Instagram sur la page [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille) ainsi que sur mon site internet www.lacoachcamille.com. Prends soin de toi !

